
Obsah

O autorkách	2
Předmluva	9
Teoretická část	11
1 Co je obezita	12
1.1 Netradiční pojetí obezity	12
1.2 Množství a rozložení tuku	12
1.3 Obvod pasu	13
1.4 Index tělesné hmotnosti BMI	14
2 Příčiny vzniku a trvání obezity	16
2.1 Biologické faktory	16
2.2 Psychologické faktory	16
2.3 Společenské faktory	17
3 Mechanismus hubnutí aneb Příčiny neúspěchu řešení rovnice příjmu a výdeje	19
3.1 Mechanismus hubnutí	19
3.2 Příčiny neúspěchu řešení rovnice příjmu a výdeje	20
3.3 Nevhodné způsoby hubnutí se odráží na psychice více než samotná kila	21
3.4 Černobílé myšlení vede k jojo efektu	21
3.5 Nedostatek vůle ke změně jídelníčku a ke zvýšení pohybu	22
3.6 Toxické prostředí provokuje zvýšený energetický příjem	22
3.7 Špatné stravovací návyky zvyšují nadměrně energetický příjem ..	23
3.8 Nedostatek pohybové aktivity a přebytek „nepohybu – lenošení“	24
4 Důsledky obezity	25

5 Stanovení cílů	26
5.1 Tvořivé sestavení jídelníčku	26
5.2 Důležitost stanovení si reálných cílů	27
5.3 Zdravotní zisky jako cíl	27
5.4 Psychické zisky jako cíl	29
5.5 Zhubnutá kila jako benefit	30
6 Podpora při hubnutí	32
6.1 Podpora okolí	32
6.2 Podpora ve STOBu	32
 Praktické hubnutí podle pyramidy	 35
7 Psychika – motivace, myšlení, emoce, kvalita života	37
7.1 Nevhodné hubnutí	37
7.2 Motivace k hubnutí	40
7.3 Člověk jako komplex myšlení, emocí a chování	42
7.4 Myšlení a kila	43
7.5 Emoce a kila	45
8 Stravovací návyky	49
8.1 Kolik? Množství jídla	50
8.2 Co jíst aneb Skladba jídla – výživová pyramida	56
8.3 Kdy? Režim jídla	61
9 Návod k sestavení optimálního jídelníčku dle pater výživové pyramidy	63
9.1 Výživová pyramida – základní patro	63
9.2 Výživová pyramida – druhé patro	66
9.3 Výživová pyramida – třetí patro	76
9.4 Výživová pyramida – poslední patro	79
10 Nápojová pyramida	83
10.1 Nezbytnost tekutin	83
10.2 Nealkoholické nápoje	84
10.3 Alkoholické nápoje	86
11 Pohybová pyramida	87
11.1 Pohybová aktivita	87

11.2 Patra pyramidy	88
12 Tahák na záměnu potravin	92
13 Zajímavé potraviny	96
13.1 Pro mlsaly „naslano“	96
13.2 Pro mlsaly „nasladko“	100

Recepty	113
---------------	-----

Snídaně slané

Celozrnné pečivo s cottagem, cherry rajčata	116
Hemenex se slunečnicovým chlebem, ledový salát	116
Celozrnný chléb s tvarohovou pomazánkou s paprikou	117
Knäckebröt se sýrovotvarohovou pomazánkou, rajče	117
Knäckebröt s mrkvovocelerovou pomazánkou	118
Kaiserka se šunkou a sýrem, paprika	118
Celozrnný chléb s lučinou a se šunkou, okurka	119
Chléb s vajíčkovou pomazánkou, ředkvičky	119
Celozrnné pečivo se šunkou a hermelínem, kedlubna	120
Míchaná vejce s toustem, cherry rajčata	120
Toust zapečený se šunkou a sýrem, rajče	121
Knäckebröt s šunkovou pomazánkou s lučinou, okurka	121
Sendvič se šunkou a vejcem, okurka	122
Celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou s pažitkou, rajče	122
Sendvič s tuňákem, okurka	123
Křehký chléb s tvarohovou pomazánkou, paprika	123
Vaječná omeleta s hráškem, pečivo	124
Sendvič s rajčaty a mozzarellou, ledový salát	124
Chléb s rybí pomazánkou, ředkvičky	125

Snídaně sladké

Jogurt s ovesnými vločkami a jablkem	126
Tvaroh s jahodami a cereálními lupínky	126
Palačinky s tvarohem a jablky	127
Ovesná kaše s jablky a rozinkami	127

Tvaroh s cereáliemi a banánem	128
Tvarohový krém s hroznovým vínem a slunečnicovými semínky	128
Banánový tvaroh s čokoládovým müsli	129
Jogurt s ovocem a müsli	129
Jogurt s ovesnými cereáliemi a ořechy	129
Svačiny sladké	130
Jogurt s ovocem	130
Ovocný jogurt s ovesnými cereáliemi	130
Malinové podmásli	130
Jahodový koktejl	130
Proteinová tyčinka	130
Müsli tyčinka, mléko	131
Tvarohový dezert, knäckebröt	131
Jablkovomrkvový salát	131
Ovocný jogurtový nápoj s vločkami	131
Jogurt s cereálními lupínky	131
Hroznové víno, tvrdý sýr	132
Borůvkový tvaroh	132
Ovocný salát se semínky	132
Jogurt s medem a semínky	132
Banánový koktejl se lněným semínkem	132
Svačiny slané	
Rajčatový salát s mozzarellou	133
Zelný salát, knäckebröt	133
Kefír, pufovaný celozrnný chlebiček	133
Míchaný salát s balkánským sýrem	133
Okurkový salát, křehký chléb s lučinou	134
Slunečnicový chléb s žervé a ředkvičkami	134
Celozrnný žitný chléb se sýrem	134
Křehký chléb se zeleninovým tvarohem	134
Bageta s krabími tyčinkami	134
Cottage, knäckebröt	135
Obložený chléb s vejcem	135
Celozrnné pečivo se šunkou	135
Paprika s tvarohovým dipem	135

Obědy

Kuřecí prsa v parmské šunce s bramborovou kaší a italskou zeleninou ...	136
Rýže s kuřecími prsy a zeleninou na asijský způsob	137
Zapečené penne s kuřecím masem a květákem	138
Vepřové medailonky se špagetami, cherry rajčaty a fetou	139
Drůbeží játra s dušenou mrkví a rýží	140
Kuřecí rolka plněná zelím se šťouchanými bramborami	141
Kuskus s krutými prsy, žampiony a cottagem	142
Kapustové karbanátky s bramborami a červenou řepou	143
Jáhlové rizoto s kuřecím masem a houbami	144
Farfalle s vepřovým masem, brokolicí a sýrovou omáčkou	145
Špagety s masovými koulemi v rajčatové omáčce	146
Čočkové palačinky plněné vepřovými nudličkami a pikantní zeleninovou směsí	147
Cuketový bramborák s masovou směsí	148
File z tresky s bramborovobrokolicovou kaší a jemnou zeleninou	149
Vepřový plátek s bramborami a dušenou zeleninou	150
Tagliatelle s treskou a zeleninou po italsku	151
Čínská rýže s mořskými plody	152
Bramborové noky s lososem a špenátovou omáčkou	153
Kuskus s tuňákem a rajčatovou omáčkou	154
Bramborové špecle se zeleninou a plátky shmaky	155
Bramborový guláš z uzené kýty	156
Thajské kari s kuřecím masem a zeleninou	157
Zapečené brambory s plátky robi	158
Maďarský guláš s hráškovou rýží	159
Čínské nudle s vepřovými nudličkami a zeleninou	160
Kuřecí kari s cizrnou a bulgurem	161
Žemlovka	162
Cizrnové lívanečky s banánovým tvarohem	163

Teplé večere

Bramborový guláš s červenou čočkou a tofu, knäckebrot	164
Fazole v chilli omáčce s plátky shmaky, slunečnicový chléb	165
Nákyp z bulguru s tempehem a květákem	166
Palačinky plněné špenátem a cottagem	167

Sójovocizrnové karbanátky, bramborová kaše, zelný salát	168
Vaječná omeleta s cuketou a hráškem, celozrnný žitný chléb	169
Zapečená brokolice se sýrem, vařené brambory	170
Zeleninové placičky se sójou, vařené brambory, jogurtový dip	171
Zapečená zelenina s kuskusem	172
Květákové kari s cizrnou a kuskusem	173
Cizrnové palačinky s květákovým mozečkem	174

Polévky

Polévka z červené čočky, celozrnný chléb s cizrnovou pomazánkou	175
Rajčatová polévka s cizrnou, zapečený toust se sýrem	176
Špenátový krém, bageta se sýrovou pomazánkou	177

Studené večere

Těstovinový salát s tuňákem	178
Salát s krabími tyčinkami na asijský způsob, bagetka s vaječnou omeletou	179
Těstovinový salát s fetou a sušenými rajčaty	180
Čočkový salát s vejcem a jablkem	181
Těstovinový salát s plátky robi, knäckebröt	182
Fazolový salát, žitný chléb s vajíčkovou pomazánkou	183
Pikantní těstovinový salát s ředkvičkami	184
Kuskusový salát s kuřecím masem	185
Cizrnový salát s uzeným tofu a grilovanou zeleninou	186
Tortilla s kuřecími prsy a zeleninou	187
Hamburger s rajčatovým salátem	188
Lilek zapečený s balkánským sýrem, celozrnná bageta s ricottou	189
Pečená řepa s mrkví a kozím sýrem, celozrnný chléb se šunkou	190
Pečený květák s jogurtovým dipem a knäckebröttem	191